

Planear Para en Caso de Una Emergencia

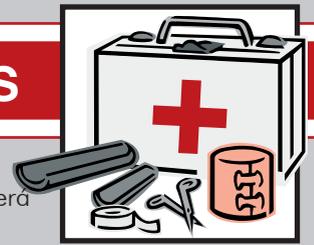
Inmediatamente después de una emergencia los servicios esenciales pueden ser suspendidos y es posible que el personal de auxilio en caso de un desastre que responde localmente y otros departamentos del gobierno en general no puedan extender ayuda rápidamente. Aunque puedan llegar a donde usted se encuentra, es esencial que sepa que hacer para protegerse usted mismo y a su familia.

Crear un plan para prepararse en caso de un desastre

Una de las medidas más importantes que puede tomar al prepararse para una emergencia consiste en crear un plan para que la familia esté preparada en caso de un desastre.

1. Obtenga información sobre los desastres naturales que pueden ocurrir en su comunidad, de la oficina local de control de emergencias o de la Cruz Roja local. Infórmese si cerca de su zona se producen, se almacenan o se transportan materiales peligrosos. Averigüe que consecuencias podrían tener actos de terror intencionados. Pregunte cómo prepararse para cada posible emergencia y como responder a ella.
2. Hable con los empleados y los funcionarios de las escuelas sobre los planes para responder a las emergencias.
3. Hable con todos los que viven en su casa sobre las posibles situaciones de emergencia y como responder a cada una de ellas. Hable sobre lo que tendría usted que hacer en caso de una evacuación.
4. Haga un plan sobre como los miembros de su familia permanecerían en contacto en caso de que queden separados. Identifique dos lugares de reunión: El primero debe ser un lugar que quede cerca de su casa en caso de incendio, como un árbol o un poste de teléfono; el segundo debe ser un lugar que quede alejado de su vecindario en caso de que no puedan regresar a casa.
5. Elija a un amigo o a un familiar que no viva en la misma zona, con quién los miembros de su familia se puedan reportar para informarle que se encuentran bien.
6. Dibuje un diagrama de su casa. Marque dos rutas de escape de cada cuarto.
7. Mantenga los números telefónicos para emergencias cerca de los teléfonos. Enséñeles a los niños cómo y cuando llamar al 911.
8. Cerciórese de que todos en su casa sepan cómo y cuando cortar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores o en las llaves principales. Consulte con las compañías locales de servicios públicos si tiene alguna pregunta.
9. Asista a una clase de primeros auxilios y de resucitación cardiopulmonar. La Cruz Roja local le puede dar información. La certificación oficial expedida por la Cruz Roja les ofrece protección legal como "Buen Samaritano" a los que estén prestando primeros auxilios.
10. Reduzca el impacto económico que pueda tener el desastre en su propiedad y en la salud y el bienestar económico de los que viven en casa.
 - + Estudie las pólizas de seguro antes de que ocurra un desastre. Cerciórese de que sus pólizas estén vigentes y de que cubren sus necesidades (el tipo de cobertura, y el riesgo que cubren, como inundaciones y terremotos).
 - + Proteja el bienestar económico de su hogar antes de que ocurra un desastre. Estudie las pólizas de los seguros de vida y piense en ahorrar dinero en una cuenta "para emergencias" que se pudiera usar en cualquier crisis. Es aconsejable tener una pequeña cantidad en dinero en efectivo o en cheques de viajero en un lugar seguro en casa al que usted pueda tener rápido acceso en caso de una evacuación.
 - + Asegúrese de que sus pólizas de seguro médico estén vigentes y de que cubren las necesidades de los suyos.
11. Piense cómo podría ayudar a sus vecinos que pueden necesitar asistencia especial, como las personas mayores o los discapacitados.
12. Haga arreglos para los animales domésticos, ya que no son permitidos en los refugios públicos. Sin embargo, sí se permiten los animales de servicio de las personas que dependen de ellos.

PAQUETES CON ARTÍCULOS PARA EMERGENCIAS



Es posible que usted tenga que sobrevivir por sí mismo durante tres días o más, lo cual significa que deberá tener su propia agua, comida y artículos para emergencias. Trate de mantener dichos víveres o artículos en mochilas o talegos de lona. Reunir los víveres y artículos que podría necesitar después de un desastre es una parte importante de su plan para enfrentarse a la situación. Usted debe preparar provisiones y artículos de emergencia para las siguientes situaciones:

- ✦ Un paquete con artículos para desastres con la comida y el agua esenciales así como los artículos y los víveres necesarios para tres días por lo menos. Dicho paquete debe ser guardado en un lugar designado y debe estar listo para "agarrarlo y salir", en caso de que tenga que salir de su casa rápidamente debido a un desastre, como una aluvión (inundación que ocurre rápidamente) o una emergencia química de mayores proporciones. Cerciórese de que todos en casa sepan donde está guardado el paquete.
- ✦ Piense en la posibilidad de tener artículos y víveres adicionales para quedarse en casa o refugiarse hasta dos semanas.
- ✦ También debe tener un paquete para emergencias en el trabajo, el cual debe estar en un recipiente listo para "agarrar y salir" en caso de que tenga que evacuar el edificio.
- ✦ Un paquete con artículos para emergencias en el auto, el cual debe incluir comida y agua. El mismo se debe guardar en el auto en todo momento. El paquete también debe incluir luces de bengala, cables de arranque y víveres o artículos estacionales.

Las siguientes listas de control le ayudarán a reunir los paquetes de víveres y artículos para desastres, que llenen las necesidades de su hogar. Los artículos básicos que debe incluir todo paquete con artículos para desastres son: Agua, comida, artículos para primeros auxilios, herramientas y artículos de emergencia, ropa y ropa de cama, y artículos especializados. El agua y la comida guardadas se deben cambiar cada seis meses, por lo que es de suma importancia que escriba en los recipientes, la fecha en que se guardaron. También debe re-evaluar sus necesidades todos los años y actualizar su paquete según vaya cambiando su familia. Guarde los artículos en bolsas de plástico herméticamente cerradas y ponga todo su paquete con artículos para emergencias en uno o dos recipientes que sean fáciles de acarrear, como un bote de basura no usado, una mochila para acampar o un talego de lona.



AGUA: LA NECESIDAD ABSOLUTA

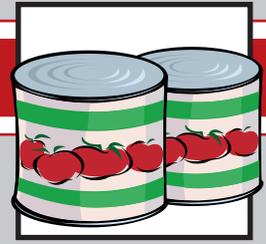
Abastecerse de agua debe tener prioridad absoluta. El agua para beber no se debe racionar en las situaciones de emergencia. Por lo tanto, es de fundamental importancia que tenga suficientes reservas de agua para su familia.

- ✦ Las necesidades individuales varían, dependiendo de la edad, la condición física, la alimentación y el clima. Una persona normalmente activa necesita por lo menos dos cuartos de galón de agua diario nada más para beber. Los niños, las madres en estado lactante y la gente enferma necesitan más. Las temperaturas muy altas pueden duplicar la cantidad de agua que se necesita.
- ✦ Debido a que también va a necesitar agua para fines sanitarios y, posiblemente para cocinar, debe usted tener reservas de por lo menos un galón de agua por persona por cada día.

Conserve el agua en recipientes minuciosamente lavados, ya sea de plástico, de fibra de vidrio o de metal revestidos de esmalte. No use recipientes que se puedan romper como botellas de vidrio. Nunca use un recipiente que ha contenido sustancias tóxicas. Los envases de plástico sólido, como las botellas de refrescos son los mejores. También puede usted comprar cubetas o cilindros de plástico especiales para la comida.

- ✦ Los recipientes para el agua se deben enjuagar con una solución diluida de blanqueador (una parte de blanqueador por cada diez partes de agua) antes de ser usados. Las botellas u otros contenedores que ya han sido usados pueden estar contaminados de microbios o de sustancias químicas. No se fie de dispositivos que no han sido puestos a prueba para descontaminar el agua.
- ✦ Si su compañía suministradora de agua le da un tratamiento al agua, usted no necesita darle tratamiento antes de almacenarla. Darle tratamientos adicionales al agua que ya ha sido tratada no aumenta el tiempo que dura el agua almacenada.
- ✦ Selle los contenedores de agua con bastante fuerza, póngales etiqueta y consérvelos en un lugar fresco y oscuro.
- ✦ Es importante que cambie el agua almacenada cada seis meses.

COMIDA: UNA PROVISIÓN PARA LAS EMERGENCIAS



No es necesario que vaya usted a comprar alimentos que le sean desconocidos para preparar su provisión de alimentos para una emergencia. Puede usted usar los alimentos enlatados, la comida seca de paquete u otros alimentos básicos que tenga en el armario. La comida enlatada no se tiene que cocinar, no requiere agua ni preparación especial. No deje de incluir un abrebotas manual.

Reemplace sus víveres cada seis meses. Tire todo enlatado que esté hinchado, abollado o corroído. Consuma los comestibles antes de que se echen a perder y reemplácelos con víveres frescos. Póngale la fecha a todo producto alimenticio con un marcador. Coloque los víveres nuevos hacia atrás del lugar donde guarde las provisiones y los más viejos enfrente.

Los víveres en que usted puede pensar para incluirlos en su paquete de provisiones para desastres incluyen : Las carnes que vienen ya listas para comer, frutas, y vegetales; jugos de lata o de caja, y sopa; comidas de alto valor energético como mantequilla de maní, gelatina, galletas saladas con bajo contenido de sal, barras de avena (granola bars), y la mezcla de frutos secos conocida como trail mix; vitaminas; comida para los bebés o para las personas que llevan un régimen alimenticio especial; galletas y golosinas duras; café instantáneo, cereales, y leche en polvo.

Es posible que tenga usted que valerse por sí mismo después de un desastre. Los funcionarios locales y los trabajadores que prestan auxilio acudirán después de un desastre, pero no podrán acceder a todos de inmediato. Podría usted recibir ayuda en cuestión de horas, o puede llevar días. Los servicios básicos, como la electricidad, el gas, el agua, el tratamiento de las aguas negras y los teléfonos pueden quedar interrumpidos durante días, o hasta una semana o más. O puede usted tener que evacuar sin previo aviso y tener que llevarse nada más lo esencial. Probablemente no tendrá la oportunidad de comprar o buscar las provisiones que va a necesitar. La mejor manera de que su familia haga frente a la situación es preparándose para un desastre antes de que ocurra.

ROPA, ROPA DE CAMA, ARTÍCULOS ESPECIALES



Un cambio de ropa completo y calzado para cada integrante de su familia. Los zapatos deben ser zapatos firmes para el trabajo o botas. Equipo para la lluvia, sombrero y guantes, calcetines adicionales, ropa interior adicional, ropa interior térmica, anteojos para el sol.

Cobijas/Mantas o una bolsa de dormir para cada integrante de la familia, almohadas.

Acuérdese de tener presente las necesidades de los bebés, de las personas mayores, de las personas discapacitadas, y de los animales domésticos y de incluir artículos para entretener a los niños y para que estén cómodos.

Es importante que esté listo, independientemente de donde se encuentre cuando ocurra un desastre. Con las listas de control anteriores usted ya puede preparar un paquete de artículos para emergencias, para su hogar:

- ✦ Un paquete de artículos para emergencias, el cual deberá ser guardado en su casa, con suficientes provisiones para por lo menos tres días.
- ✦ Aunque es poco probable que el suministro de comida se interrumpa por hasta dos semanas, piense en guardar agua, comida, ropa, ropa de cama y otras provisiones suficientes para que le duren hasta dos semanas.
- ✦ Un paquete de artículos para emergencias, para su lugar de trabajo. Es importante que en el trabajo tenga reservas personales de agua y comida; no va a poder depender de los bebederos ni del agua refrigerada. Las mujeres que usan zapatos de tacón alto deben guardar zapatos bajos en el trabajo en caso de que al ser evacuados tengan que caminar largas distancias.
- ✦ Un paquete de artículos para emergencias en el auto. Conserve un paquete más pequeño en su auto. Si se queda en algún lugar sin poder regresar a casa, los artículos del paquete le ayudarán a estar más cómodo hasta que le llegue ayuda. Añada artículos para el tiempo inclemente del invierno en los meses en que sea posible que haya fuertes lluvias o que los caminos estén cubiertos de hielo. Incluya ropa adicional de invierno como sombreros y guantes.

LISTA DE CONTROL

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS RECIENTEMENTE SURTIDO (Para el auto y la casa) Lo básico debe incluir

- Un manual de primeros auxilios
- Vendajes adhesivos estériles de diferentes formas y tamaños
- Alfileres de seguridad de varios tamaños
- Limpiadores (alcohol, agua oxigenada)/jabón/germicida y toallitas antisépticas
- Antibiótico en forma de ungüento
- Guantes de látex (2 pares)
- vaselina
- Gasa estéril de 2 y de 4 pulgadas (de 4 a 6 c/u)
- Rollos de vendaje estéril de 2 y de 3 pulgadas (3 rollos de c/u)
- Motas de algodón
- Tijeras
- Pinzas para las cejas
- Se puede dificultar obtener recetas durante una catástrofe. Pregúntele a su médico o a su farmacéutico como guardar los medicamentos que requieren receta. No deje de guardarlos de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta y tenga presente las fechas de caducidad. Mantenga al día sus medicamentos guardados.
- Un par adicional de anteojos de fórmula o de lentes de contacto. Tenga los siguientes medicinas que no requieren receta, en su paquete de artículos para desastres:
 - Aspirina y otro calmante para el dolor que no sea aspirina
 - Medicamento antidiarreico
 - Antiácido (para el estómago descompuesto)
 - Jarabe de ipecacuana (úselo para inducir el vómito si así se lo indica en Centro para el Control del envenenamiento)

LO ESENCIAL PARA LA SEGURIDAD Y LA COMODIDAD

- Agua: Un galón por persona por cada día
- Comida (enlatada y otros víveres no perecederos)
- Cobijas o bolsas de dormir
- Comida, agua y correas para los animales
- Zapatos firmes
- Cambio de ropa
- Luces de bengala
- Papel higiénico (del baño) y toallas de papel
- Juguetes para los niños

ARTÍCULOS DE COCINA

- Un abridor manual de latas
- Servicios de campaña o vasos de papel y cubiertos de plástico
- Un cuchillo para usos múltiples
- Bolsas de plástico que se puedan sellar

HERRAMIENTAS Y ARTÍCULOS DE EMERGENCIA

Será importante que junte los siguientes artículos en un paquete de artículos para desastres, en caso de que tenga que salir de su casa rápidamente. Y aunque no tenga que salir de su casa, si se va la electricidad será más fácil si ya tiene dichos artículos acumulados en un solo lugar.

- Un radio o una televisión portátil, de pilas y pilas adicionales
- Una linterna y pilas adicionales
- Una luz de bengala
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua (o fósforos a prueba de agua)
- Una llave para cerrar la válvula (del agua), pinzas y un desarmador
- Un silbato
- Un extintor de incendios pequeño, de cilindro y del tipo A-B-C
- Una brújula
- Guantes de trabajo
- Papel, plumas y lápices para escribir
- Agujas e hilo
- Un reloj despertador de pilas, para viajes

DOCUMENTOS PERSONALES Y NÚMEROS IMPORTANTES

- Identificación personal, dinero en efectivo (incluyendo cambio) o cheques de viajero y una tarjeta de crédito
- Copias de los documentos importantes: Actas de nacimiento, actas de matrimonio, licencias de conducir, pasaportes, testamentos, escrituras, un inventario de los bienes de la familia, constancias de seguro, certificados de vacuna, los números de las cuentas bancarias y de las tarjetas de crédito, acciones y bonos. No deje de guardar lo anterior en un recipiente a prueba de agua.
- Una lista de contactos en caso de una emergencia y de números de teléfono
- Un mapa de la zona y los números de teléfono de los lugares a donde podría ir
- Un juego adicional de llaves de los autos y de la casa

ARTÍCULOS SANITARIOS Y DE HIGIENE

- Toallitas antibacterianas, jabón, desinfectante para las manos, detergente líquido
- Pasta de dientes, cepillo de dientes
- Champú, desodorante, cepillo y peine
- Lápiz o ungüento de bálsamo para proteger los labios, protector contra el sol para la piel, repelente contra insectos,
- Solución para los lentes de contacto, espejo, artículos necesarios para la higiene femenina
- Bolsas resistentes de plástico, con sus respectivos cierres de alambre o de plástico para usos de la higiene personal